

Judit Hohmann

Biljana Božin

GYÓGYNÖVÉNYEK HELYI HASZNÁLATA A VAJDASÁGBAN ÉS A DÉL-ALFÖLDÖN



Judit Hohmann Biljana Božin

**Gyógynövények helyi használata
a Vajdaságban és a Dél-Alföldön**

Novi Sad

MONOGRÁFIA NEVE:

Gyógynövények helyi használata a Vajdaságban és a Dél-Alföldön

SZERZŐK:

Szegedi Tudományegyetem:

Margóczi Katalin, Gellény Krisztina és Cseh Viktória - Ökológiai Tanszék
Simon András és Mód László - Néprajzi és Kulturális Antropológiai Tanszék)
Hohmann Judit, Háznagyné Radnai Erzsébet és Hajdú Zsuzsanna - Farmakognózi-
ai Intézet

Orvostudományi Kar, Újvidéki Egyetem

Neda Gavarić, Nebojša Kladar, Otto Barak, Branislava Srđenović Čonić és Biljana Božin

Szerkesztők

Prof. dr Judit Hohmann

Prof. dr Biljana Božin

ISBN 978-86-7197-607-7

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотеке Матице српске, Нови Сад

633.88(497.113+439-13)

GYÓGYNÖVÉNYEK helyi használata a Vajdaságban és a Dél-Alföldön /
[szerzők Margóczi Katalin ... [et al.] ; [szerkesztők] Judit Hohmann, Biljana
Božin. - Újvidék : Orvostudományi Kar, 2020 (Novi Sad : Feljton). - 72 str. :
fotogr. ; 15 cm

Podatak o autoru preuzet s poledine nasl. lista. - Tiraž 200.

ISBN 978-86-7197-607-7

1. Margóczi, Katalin, 1955- [аутор]

a) Лековите биљке -- Војводина б) Лековите биљке -- Јужна Мађарска

COBISS.SR-ID 333370119





TARTALOM

Előszó.....	5
Ludasi-tó Speciális Természeti Rezervátum	7
Szelevényi-puszták Speciális Természeti Rezervátum	9
Szabadkai-Homokvidék Tájvédelmi Terület.....	11
A gyógynövények helyi használata, természetvédelmi és kertészeti jellemzői	13
Mezei cickafark.....	19
Vadgesztenye.....	20
Közönséges párlófű.....	21
Kapor.....	22
Pókhálós bojtorján	23
Közönséges torma.....	24
Közönséges spárga.....	25
Közönséges nyír.....	26
Pásztortáska.....	27
Vérehulló fecskefű.....	28
Mezei katáng gyökér.....	29
Közönséges mogoró.....	30
Közönséges tarackbúza	31
Mezei zsurló.....	32
Ragadós galaj.....	33
Igazi édesgyökér	34
Közönséges orbáncfű.....	35
Közönséges dió	36
Közönséges boróka	37
Hegyi len.....	38
Erdei mályva	39
Fehér pemetefű.....	40
Orvosi székfű	41
Orvosi citromfű.....	42
Vízi menta.....	43
Fehér eperfa	44
Szurokfű.....	45
Pipacs	46
Petrezselyem	47
Erdei fenyő.....	48
Lándzsás útifű, Széleslevelű útifű.....	49
Fekete nyár	50
Ezüstpimpó	51



Kocsányos tölgy.....	52
Fekete retek.....	53
Fehér akác.....	54
Vadrózsa.....	55
Fodros lórom.....	56
Mezei zsálya.....	57
Fekete bodza.....	58
Borsikafű.....	59
Házi kövirózsa.....	60
Fekete nádálytő.....	61
Gyermekláncfű.....	62
Mezei kakukkfű.....	63
Kislevelű hárs.....	64
Réti here.....	65
Nagy csalán.....	66
Szöszös ökörfarkkóró.....	67
Háromszínű árvácska.....	68
Újvidéki Egyetem Orvostudományi Kar, Gyógyszerészeti Tanszék.....	69
„Palics-Ludas” részvénytársaság.....	70
Szegedi Tudománygyetem.....	71
Újvidéki Egyetem Alföldi Erdészeti és Környezetvédelmi Intézet.....	72





Előszó

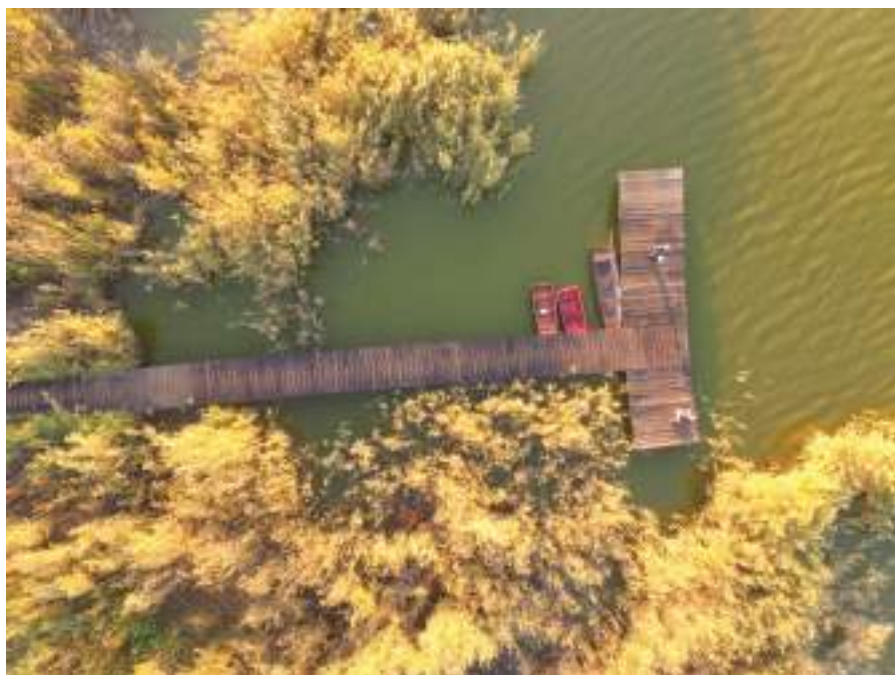
Ez a kötet az „Új megközelítés a vidéki falusi és ökoturizmusban: kapacitás- és kompetenciafejlesztés” című projekt (rövidítés: AREeCcDev, projektazonosító: HUSRB/1602/31/0075) keretében végzett munka egyik eredménye. Az AREeCcDev pályázatot végrehajtó szervezetek az Újvidéki Egyetem – Orvostudományi Kar / Gyógyszerésztudományi Tanszék, Palics - Ludas” Közvállalat, a Szegedi Tudományegyetem és az Újvidéki Egyetem – Erdészeti és Környezetvédelmi Intézet

Összegyűjtöttük és feldolgoztuk a vizsgált térség (a Vajdaság és a Dél-Alföld) gyógynövény használatával kapcsolatos adatokat. A helyi lakosság gyógynövényekkel kapcsolatos ismereteit 50 interjú elkészítésével mértük fel. Mindez lehetővé teszi a kulturális örökség és a helyi tradicionális növényhasználat megismerését. A kulturális hagyományok és a modern tudományos eredmények összevetése alapján a legfontosabb eredményeket három nyelven elérhető, nyomtatott és online monográfia gyűjteményben összegeztük. A kötetben röviden kitérünk a gyógynövényhasználat természetvédelmi és kertészeti vonatkozásaira, valamint helyi gyakorlatának ismertetésére is. A három témáról a projekt honlapján található bővebb információ www.ipa-areeccdev.rs.

A gyógynövény monográfia gyűjteménnyel szeretnénk elősegíteni, annak elsajátítását, hogy miként készíthetők el tradicionálisan alkalmazott növényekből egészségügyi, kozmetikai és táplálkozási termékek, és ezeket hogyan kell használni. Az új egészségügyi alkalmazások, a pihenőkertekkel, gyógyfürdőkkel és kis gyógynövénykertekkel együtt a térség turisztikai profilját nagymértékben szélesítik. Lehetővé teszik a helyi lakosság szerepvállalását az egyre nagyobb teret hódító egészségturizmus fejlesztésében, miközben a helyi hagyományok megőrzése is biztosított.

Célkitűzéseink között szerepel a Ludasi-tó turisztikai kapacitásának fejlesztése és a helyi közösség idegenforgalmi szektorba való jobb beillesztése annak érdekében, hogy növeljék a hely vonzerejét az öko- és etnoturizmus térképén, és alkalmassá tegyék a határokon átnyúló együttműködésre a magyar turisztikai központokkal (Mórahalom).





Ludasi-tó Speciális Természeti Rezervátum

A Szabadka községhez tartozó Ludasi-tó Vajdaság északi részén a magyar határ közelében terül el. A tó partján alakult ki Ludas, Hajdújárás és Nosza település. A tavat és a partján fekvő települést Ludas néven már a XVI. századi feljegyzések is megemlítik. Az elnevezés a magyar lúd szóból eredeztethető.

A Ludasi-tóval kapcsolatos természetvédelmi intézkedések 1955-re vezethetők vissza, de a tó jelenlegi formájában 1994 óta védett. A tó védettségét szavatoló 2006. évi új rendelet szerint a Ludasi-tó Speciális Természeti Rezervátum 847 hektárt ölel fel, amihez 2002 ha védőzóna tartozik. A Szerb Köztársaság különleges jelentőségű természeti értékeként az I. védelemi kategóriába tartozik. A rezervátum nemzetközi jelentőségű, a tavat 1977-ben vették fel a Ramsari egyezményhez tartozó nemzetközi jelentőségű vizes élőhelyek listájára.

A Ludasi-tó Speciális Természeti Rezervátumot a homoki és sztyeppi nedves élőhelyek nagy táj- és fajdiverzitásának, a sztyeppi reliktum társulásnak, valamint a ritka növény- és állatfajok biotópjának megőrzése érdekében helyezték védelem alá. A Ludasi-tó Szerbia egyetlen síkvidéki sekélyvízű szemisztatikus (részben kiszáradó) tava, a vándormadarak gyülekező és pihenőhelye, ami miatt nemzetközi jelentőségű Ramsari terület.

A védelmi zónával együtt 2849 ha egységes egészet alkotó rezervátum kezelője a palicsi székhelyű Palics-Ludas Közvállalat.







Szelevényi-puszták Speciális Természeti Rezervátum

Terület: 677 ha

Középpont: Greenwich koordináták 46°08'37" N-19°53'37" E, Gauss-Krüger koordináták 5111.675-7414.325

A Szelevényi-puszták a Szabadka-Horgosi homokvidék és a Bácskai löszplató határvonalán fekszik, és mint két geográfiai egység érintkezési területe, egy összefüggő biodiverzitású tájegységhez tartozik. A talajvíz közelsége, mely hullámos terepen mocsarakat és szikeseket képez, a nagyon száraz homoki élőhelyek közvetlen közelében még inkább növeli a táj változatosságát.

Florisztikai jelentősége kiemelkedő, leglátványosabbak az orchideafélék és a nőszirmok családjához tartozó fajok. Ez a természetvédelmi terület számos ritka és veszélyeztetett növényfaj számára Szerbia egyetlen, illetve kisszámú élőhelyeinek egyike. Számos nemzetközi jelentőségű állatfaj is jelen van a területen.

A Királyhalom és Horgos között elterülő Szelevényi-pusztákon soha nem alakult ki település. Csupán néhány major és tanya, egyetlen csárda és szórványosan telepített gyümölcsös tanúskodik az ember jelenlétéről. A területen régészeti lelőhely található (Templompart), a középkori templomhelyet a közeli autópálya építésekor fedezték fel.

A környék homoktalajának klimatikus és földtani előnyeit hasznosító valamikori szőlővidék idővel többnyire almát, körtét, sárgabarackot és őszibarackot termesztező vidékké vált. Napjainkban a szőlészet új lendületet vesz, visszatérve a hagyományos kadarka és kövidinka borok készítéséhez szükséges fajták termesztéséhez.

A pusztán a hagyományos (külterjes) állattartás mára már közel sem jellemző.

A rezervátum részei/alegységei: Ökörjárás, Degelica, Bogárzó, Templompart, Szelevényi-erdő, Lófej, Kőlapos, Tratyik, Marhajárás, Csengős rámpa







Szabadkai-Homokvidék Tájvédelmi Terület

A Szabadkai-Homokvidék Tájvédelmi Terület Bácska legészakibb részén, közvetlenül Szerbia és Magyarország határán, a Szabadka-Horgosi Homokpuszta területén található. Déli határát Kelebia, Szabadka, Palics, Hajdújárás és Bácsszőlös települések perem részei képezik.

A terület erdőssztyepp jellegű, erdei társulás komplexekkel, melyek elsősorban antropogén eredetűek. A terület természeti értékét az élőhely természete és mozaikos jellege határozza meg, melyek között a homoki, a sztyepei és a mocsári élőhelyek biztosítják a terület nagy biológiai sokféleségét. A legjelentősebb vizes élőhelyek a Körös völgyében lévő alföldi tőzegen alakultak ki, amelyek Európában és a világon is a legkritikább és a legveszélyeztetettebb élőhelynek tekinthetők.

A megőrzött természeti ritkaságok közül megemlíthető az egyhajúvirág (*Bulbocodium versicolor*) amely maradvány jellegű erdőssztyepei növény. Az egyhajúvirág a Szabadkai-Homokvidék növényzetének a szinonimája, mivel Vajdaság és Szerbia csak e területén található.

A környéken összesen 170 madárfaj figyelhető meg, melyek az élőhelyek nagy változatosságát eredményezik.

A területen egy ritka rágcshalófaj a nyugati földikutya (*Spalax leucodon*) jelenlétéről is beszámoltak, amely élete jelentős részét a felszín alatt kiépített járatrendszerekben élelem (fügyökerek, gyöktörzs, hagymák) után kutatva éli. Száz évvel ezelőtt ez a faj nagyon elterjedt volt Vajdaságban, ám az őshonos sztyeppék mezőkké történő átalakításával a faj elterjedési területe óriási mértékben lecsökkent.

A Szabadkai-Homokvidék Tájvédelmi Terület 2003-tól védelem alatt áll, és a védelem második kategóriájába az országos jelentőségű védett természeti területekhez sorolható be. Védelem alatt 5370 ha terület + 2773 ha védősáv áll.

Részen fennmaradtak az eredeti táj jellegzetességei, melyek az ember és a természet kölcsönhatásai következtében alakultak ki. A térségben fennmaradt a hagyományos gazdálkodás és a hagyományos élet bizonyos formái illetve az egyedülálló tanyák.

A terület jellegzetességei közül, hét (a tanyák, a tanyai iskola, az erdészház) illetve négy út menti kereszt, kiemelt történelmi és kulturális örökség részét képezik melyek védelem alatt állnak.

Közkedvelt kirándulási helyek Majdán a kelebiai erdőben és a Tőzeg-tó.





A gyógynövények helyi használata, természetvédelmi és kertészeti jellemzői

A projekt keretében a Kör-Te Közösségépítő és Egészségmegőrző Természetvédelmi Egyesület megbízást kapott három témakör kidolgozására.

- (1) A helyi gyógy- és fűszernövény használat jellemzői
- (2) A természetben található gyógynövények gyűjtése védett természeti területeken, szerepük az ökoszisztéma szolgáltatásban, ökoturizmusban
- (3) A Dél-Alföldön termesztendő legfontosabb gyógy-és fűszernövények kiskerti termesztése

Mindhárom témakörből 20-20 oldalas tanulmány készült magyar nyelven. Az alábbiakban a három témakör magyar és angol nyelvű összefoglalóját közöljük.

(1) A helyi gyógy- és fűszernövény használat jellemzői

Ábrahám Krisztián tanulmánya Magyarország dél-alföldi régiójában vizsgálja a helyi gyógynövény-használati szokásokat, hagyományos használati formákat és a témakörben rejlő lehetőségeket. A tanulmány, és ezáltal a téma népszerűsítésének célja az, hogy informálja a felhasználókat, valamint segítsen megkülönböztetni a betegségeknek azt a körét, melyek megelőzésével és házi kezelésével csökkenthető a felesleges gyógyszerhasználat és az egészségügyi rendszer jelenlegi túlterheltsége.

A tanulmány szerint a régióban különböző csoportok különböztethetők meg a gyógynövények felhasználási szokásait tekintve. Vannak alkalmi gyógynövény-használók, akik csak konkrét betegség jelentkezésekor gyakorolnak közismert felhasználási módokat. Egy másik csoport a „teafogyasztók” csoportja, akik már sokkal rendszeresebben fogyasztanak gyógynövényekből készült teákat, aminek beszerzési forrásai jellemzően herbária szaküzletek. A tudatos gyógynövényhasználók körébe tartozók pedig sok esetben valamilyen előképzettséggel rendelkeznek, ők jellemzően nemcsak teaként, hanem szélesebb körben is használnak gyógyhatású növényeket. Náluk jellemző a növények saját termesztése és gyűjtése. Bármilyen mértékű legyen is a gyógynövények felhasználása, általánosságban elmondható, hogy a gyógynövényeket használó emberek szemlélete jellemzően holisztikusabb és nagyobb hangsúlyt kap a betegségek megelőzése. Esetükben a test kezelése türelmesebb, tudatosabb folyamat, mely időt ad az alternatív kezelés sokszor lassabb, de tartósabb hatásának.

A tanulmány szerint mai világunkban, ahol az információáramlás sebessége sokkal gyorsabb, mint korábban bármikor, iránya pedig szinte követhetetlen, a népgyógyá-



szati tapasztalatok tudományos alátámasztása teheti valóban hitelessé az adott felhasználási formát, egységes integrált tudást létrehozva, mely javítaná mind a népi gyógyászat, mind a tudományos megfigyelések szemléletbeli hiányosságait. Fontos megjegyezni, hogy a gyógynövényekkel kapcsolatos tudás továbbadása nemcsak a hagyományok őrzését, de egy egészségesebb értékrend fennmaradását, a tudatosabb életvezetést, valamint a zöldebb háztartások kialakítását is eredményezi.

Az egyre népszerűbbé váló ökoturizmus, a témában tartott ismeretterjesztő tanfolyamok, a gyógynövények felhasználásával kapcsolatos családi programok, valamint az idősebb generáció bevonása mind kiváló lehetőséget nyújt a fentiek szellemében megvalósított szemléletformáláshoz.

A népi gyógynövényhasználatot és a tudományos alapokat integráló projektek keretében szervezett programok nagyban segíthetnek új közösségi kapcsolatok kialakításában, egészséges életmód köré szerveződő különböző fórumok létrehozásában és egy új, életképes viselkedésminta kialakításában, mely alkalmas arra, hogy mind egészségünket, mind bolygónkkal való egyensúlyi kapcsolatunkat megőrizzük és helyreállítsuk.

(2) A természetben található gyógynövények gyűjtése védett természeti területeken, szerepük az ökoszisztéma szolgáltatásban, ökoturizmusban

Az ökoszisztéma szolgáltatások közül a természetben gyűjtött gyógynövények első sorban az ellátó szolgáltatások részét képezik, de maga a gyűjtés a kulturális szolgáltatások közé is sorolható. A gyógynövények gyűjtéséhez fontos ismerni a növényeket, és azt a területet, ahonnan gyűjteni szándékozunk. Különösen figyeljünk, hogy milyen védett vagy mérgező növényfajok fordulnak ott elő, és hogy melyek a védett területek.

A gyűjtés jogi háttere

A természeti javak gyűjtéséhez minden területen a tulajdonosnak vagy a gazdálkodónak van joga. A vadon termő gomba, gyógynövény, vadgyümölcs mások általi gyűjtéséhez a terület tulajdonosának, vagyonkezelőjének a hozzájárulása szükséges.

Erdők esetén a gyűjtéshez az erdőgazdálkodó hozzájárulása szükséges. Ez alól kivétel a nem védett állami erdők esetében az egyéni szükségletre történő gyűjtés. Itt a gyűjthető mennyiség 2 kg/fő/nap, ami nem hozható kereskedelmi forgalomba.

Védett természeti területek esetén tájékozódni kell, hogy a terület látogatható-e, és a gyűjtéshez mindenképpen szükség van a természetvédelmi hatóság engedélyére.

A gyűjtés természetvédelmi problémái és azok mérséklése



Zavarás: főleg a költési időszakban probléma, mert ilyenkor a szülő madár elhagyhatja a fészket, abbahagyhatja az etetést. Ha azt látjuk egy madár viselkedéséből, hogy zavarjuk (riaszt, elterelő viselkedést művel, el-elrepül, de ragaszkodik a helyhez), akkor hagyjuk el az érintett területet.

Taposás: figyeljünk, hogy ne lépjünk rá védett növényre, állatra, madárfészkekre. Ha azt látjuk, hogy valahol kezd olyan ösvény kialakulni, ahonnan teljesen eltűnik a növényzet, akkor azt ne használjuk.

Tűlgyűjtés: csak olyan arányban szabad a növényekből gyűjteni, hogy az adott növény egyedszáma ne csökkenjen le az adott területen. Ez a mennyiség fajonként, évenként eltérő lehet, érzékenyebb fajok esetén szakembernek szükséges meghatározni.

Fajtévesztés: védett növényt és mérgező növényt ne gyűjtsünk, fontos az alapos fajismeret.

A gyűjtés folyamata

Fontos, hogy a gyűjtés ne károsítsa a környezetet, és csak annyit gyűjtsünk, ami ténylegesen felhasználásra kerül.

A magáncélú gyűjtés és felhasználás nagy felkészültséget igényel. A biztonságos gyűjtéshez szükséges ismeretek: a keresett növény biztos felismerése, a hasonló (esetleg mérgező) fajok felismerése, a nem gyűjthető növények ismerete. Fontos tudni, hogy a gyűjtés helye mentes-e a környezetszennyezéstől, hogy mikor érdemes gyűjteni (év-, napszak), és hogy melyik növényi rész használható fel. A gyógynövények gyökerét tilos gyűjteni! Emellett nélkülözhetetlen még a gyógynövény hatásának és feldolgozásának az ismerete.

A kisebb csoportokban magáncélra történő gyűjtés egy hatékony és biztonságos formája a gyógynövény begyűjtésnek és felhasználásnak, ha a témában jelentősen jártas szakember is kíséri a csoportot. Az üzleti célú gyűjtésre külön szabályozás vonatkozik.

(3) A Dél-Alföldön termesztendő legfontosabb gyógy-és fűszernövények kiskerti termesztése

A tanulmány ismerteti néhány alapvető tudnivalót a növénysszaporításról (pl. vegetatív és magról való szaporítás).

A hazánkban őshonos, vadon előforduló gyógynövények

Általában a természetes élőhelyükön szokás begyűjteni őket, de közülük több faj kiskerti szaporítása, termesztése is lehetséges. Így bármikor, friss állapotban is fel-

használhatók. A tanulmány a következő fajok kiskerti tartásával kapcsolatos tudnivalókat, tanácsokat ismerteti:

Kislevelű hárs (*Tilia cordata* Mill.), nagylevelű hárs (*Tilia platyphyllos* Scop.), fekete bodza (*Sambucus nigra* L.), egybibés galagonya (*Crataegus monogyna* Jacq.), kétbibés/cseregalagonya (*Crataegus laevigata* (Poir.) DC), közönséges boróka (*Juniperus communis* L.), közönséges nyír (*Betula pendula* Roth., syn: *B. verrucosa* Ehrh.), vadrózsák (*Rosa* spp.), gyepürózsa (*Rosa canina* L.), lándzsás útifű (*Plantago lanceolata* L.), mezei cickafark (*Achillea collina* Becker), közönséges cickafark (*Achillea millefolium* L.), orvosi székfű (*Matricaria recutita* L.), szöszös ökörfarkkóró (*Verbascum phlomoides* L.), orvosi pemetefű (*Marrubium vulgare* L.), nagy csalán (*Urtica dioica* L.), szürös gyöngyajak (*Leonurus cardiaca* L.), igazi édesgyökér (*Glycyrrhiza glabra* L.), orvosi ziliz (*Althaea officinalis* L.), fekete nadálytő (*Symphytum officinale* L.), vérehulló fecskefű (*Chelidonium majus* L.), közönséges orbáncfű (*Hypericum perforatum* L.), közönséges vassfű (*Verbena officinalis* L.), közönséges párlófű (*Agrimonia eupatoria* L.), buglyos fátyolvirág (*Gypsophyla paniculata* L.), házi kövirózsa (*Sempervivum tectorum* L.)

Nem őshonos, de régóta termesztett lágyszárú gyógy-és fűszernövények

Érdemes tartani őket, mert kiskerti termesztetőségük jól megalapozott és igényeiket igen jól ismerjük. Legtöbbjük a Mediterráneumból vagy Ázsiából érkező melegigényes faj. Közülük több fajnak is mint pl. a menták, zsályák, kakukkfűvek vannak a hazai flórában is előforduló rokon fajai, melyeknek szintén vannak gyógyhatású vegyületei vagy illóolajtartalma. Mivel a drogjuk hatásmechanizmusa hasonló, érdekesebb inkább a már jelen lévő kultúrfajokat termesztetni a kiskertekben, hiszen azok a fajok és fajták általában már a hazai körülményekhez alkalmazkodtak és jól termesztethetők. Sok esetben az illóolajtartalmuk és hatóanyaguk mennyisége is nagyobb. Ezenkívül sokkal könnyebb a szaporítóanyagot (mag, dugvány, palánta) beszerezni, mint a vadon élő fajok esetében azokat begyűjteni.

Az élőhelyi igényeiket és gondozásukat a rendszertani kategóriáknak megfelelően tárgyalja a tanulmány.

(a) Ajakos virágú (*Lamiaceae*), magas illóolaj tartalmú növények: borsikafű, csombor (*Satureja hortensis* L.), téli borsfű, vagy hegyi csombor (*Satureja montana* L.), kerti bazsalikom (*Ocimum basilicum* L.), kerti majoranna (*Majorana hortensis* MÖNCH), rozsmaring (*Rosmarinus officinalis* L.), levendula fajok (*Lavandula angustifolia* és *intermedia* L.), citromfű (*Melissa officinalis* L.), menta fajok (*Mentha* spp.), szurokfű (*Origanum vulgare* L.), izsóp (*Hyssopus officinalis* L.), citromverbéna (*Aloysia citrodora* Palau)

(b) Ernyős virágzatú (*Umbelliferae*), illóolaj tartalmú fűszernövények: lestyán (*Levisticum officinale* W.D.J. Koch), koriander (*Coriandrum sativum* L.), édeskömény





(*Foeniculum vulgare* Mill.), ánizs (*Pimpinella anisum* L.), kömény (*Carum carvi* L.), petrezselyem (*Petroselinum crispum* (Mill.) A.W Hill), kapor (*Anethum graveolens* L.)

(c) Egyéb fűszernövények: görögszéna (*Trigonella foenum-graecum* L.), üröm/is-tenfa (*Artemisia abrotanum* L.), tárkony (*Artemisia dracunculus* L.), szalmagyopár (*Helychrisum italicum* (Roth.) G.Don).

Veteményes- gyümölcsös- és díszkertjeink gyógynövényei

A kertjeinkben termesztett gyümölcsfajták és zöldségnövények között is számos gyógynövényt találunk. A táplálkozásban fontos növényfajták rost- és vitamintartalmuk miatt is gyógyhatással bírnak, de emellett egyéb élettani hatással is rendelkeznek. Fontos hangsúlyozni, hogy a termesztésük és hasznosításuk során komoly előírásoknak kell megfelelni annak érdekében, hogy azok valóban gyógynövénynek minősüljenek, a termesztés körülményei ugyanis nagymértékben befolyásolják élettani hatásukat. A következő fajok termesztési tudnivalóit tartalmazza a tanulmány:

(a) Fásszárú, kerti, gyógyhatású növények: dió (*Juglans regia* L.), meggy (*Prunus cerasus* L.), páfrányfenyő (*Ginkgo biloba* L.), homoktövis (*Hippophae rhamnoides* L.), fekete ribiszke (*Ribes nigrum* L.), vörös áfonya (*Vaccinium vitis-idaea* L.), goji (*Lycium chinensis* L.), mogyoró (*Corylus avellana* L.)

(b) Lágyszárú kerti gyógyhatású növények: maghéj nélküli tök, stájer-tök, olajtök (*Cucurbita pepo* var. *styriaca* L.), szója (*Glycine max* L. Merr.), földimogyoró (*Arachis hypogaea* L.), ricinus (*Ricinus communis* L.), mák (*Papaver somniferum* L.), csicsóka (*Helianthus tuberosus* L.), bab (*Phaseolus vulgaris* L.), len (*Linum usitatissimum* L.) okhagyma (*Allium sativum* L.), paprika (*Capsicum annum* L.), vöröshagyma (*Allium cepa* L.), rebarbara (*Rheum spp.* L.), torma (*Armoracia lapathifolia* Gilib.), lestyán (*Levisticum officinale* W.D.J.Koch), mustárfajok (*Sinapis spp.* és *Brassica spp.*), kerti körömvirág (*Calendula officinalis* L.), komló (*Humulus lupulus* L.).

.





Mezei cickafark

Tudományos név: *Achillea millefolium*, L., közönséges cickafark
Achillea collina Becker, mezei cickafark

Népies nevek: cickafark, közönséges cickafark, cickafarkkóró, cziczefark

Élőhely, felhasznált növényrész: Száraz gyepeken, réteken, utak szélén található. Júniustól októberig virágzik. Magyarországon a mezei cickafark gyakoribb elterjedésű. Virágzó hajtását, ritkán gyökerét használják.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Teája „női bajokra” jó. Vérzéscsillapító, görcsoldó, fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő hatású. A teát köhögés ellen is használják, valamint külsőleg sebek kezelésére.

Készítési mód: Ülőfürdőként felfázás, petefészek és aranyeres panaszok ellen használható. Teáját öblögető formájában fogínybetegségekre alkalmazzák. Virágzó részeit megszáritják, az abból főzött tea belsőleg hasfájás, emésztési problémák, hasmenés, torokfájás, köhögés kezelésére, enyhe nyugtatóként használható. Gyökeréből készült tea az aranyeres panaszokat csillapítja.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A cickafark készítményeit étvágyjavításra, görcsökkel járó diszpepsziás panaszok enyhítésére, külsőleg sebgyógyításra, ülőfürdőként női kismencedei gyulladások kiegészítő kezelésére használják.



Vadgesztenye

Tudományos név: *Aesculus hippocastanum* L., vadgesztenye*

Népies nevek: gesztenye

Élőhely, felhasznált növényrész: Hegyvidéki erdőkben fordul elő, valamint parkok, kertek, fasorok árnyékot adó, nagytermetű fája. Magját gyűjtik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Reszelékét tejben főzve elsősleg visszeres láb kezelésére, szeszes kivonatát külsőleg fájós lábra használják borogatásként, illetve kenőcsöt és krémet készítenek belőle. Hajápolásra és a haj színezésére is használják.

Készítési mód: A vadgesztenyéből tinktúra készíthető úgy, hogy először aprítjuk a gesztenyét, majd alkoholban áztatjuk. Ezzel készítik a borogatást a láb vénákra.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Standardizált kivonatát fáradt és nehéz láb érzés, láb duzzanat, láb görcsös fájdalmának kezelésére alkalmazzák, melynek krónikus vénás elégtelenség áll a hátterében.



Közönséges párlófű

Tudományos név: *Agrimonia eupatoria* L., közönséges párlófű

Népies nevek: apróbojtorján

Élőhely, felhasznált növényrész: Nálunk júniustól egészen októberig virít bokros helyeken, tisztásokon, erdőszélen, de réteken, kaszálókon is gyakran előfordul. Föld feletti virágos hajtását gyűjtik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Virágaiból és leveleiből készített tea hasmenés, külső és belső vérzés, valamint hüvelyi folyás ellen javasolt. Töményebb oldatával végzett gargalizálás a szájnyálkahártya gyulladását mérsékli, afta kezelésére használható.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Belsőleges tea formájában enyhe hasmenés kezelésére, és a torok- és a száj-nyálkahártya enyhe gyulladásainak enyhítésére használható. Külsőleg a bőr enyhe gyulladásaira, felületi sérülésére alkalmazható.





Kapor

Tudományos név: *Anethum graveolens* L., kapor

Népies nevek: fűszerkapor, kapor, uborkafű

Élőhely, felhasznált növényrész: Az egyéves növény a Földközi-tenger vidékéről származik, termesztett növény. Kertekben gyakori, áprilistól magvetéssel szaporítható. A virágzó hajtásokat, és a magvakat gyűjtik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Teáját görcsök ellen használják. Levelét vércukorszint csökkentésre alkalmazzák. Levele élelmiszerek (szószok, savanyúságok) ízesítésére szolgál.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Emésztést elősegítő, diszpepsiás panaszok enyhítésére alkalmazható.



Pókhálós bojtorján

Tudományos név: *Arctium tomentosum* L., pókhálós bojtorján

Népies nevek: bojtorján, lapulevél, keserűlapu, útilapu, számarkóró, bogáncs, csicskara

Élőhely, felhasznált növényrész: Gyomos helyen, tápanyagban gazdag helyeken nő. A levelét, gyökerét és a magját gyűjtik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: A leveléből főzött tea az emésztést segíti, gyomor- és májbántalmak esetén, epe- és vesekőoldóként alkalmazzák. Ezen kívül cukorbetegeknek is ajánlott. Külsőleg bőrbajok ellen javasolt, gyökeréből készült főzet a haj erősítésére, hajhullás ellen használható. Termése gyermekek játékszerül szolgál. A gyűjtött magot elvetik, és az 1-2 éves gyökeret gyűjtik gyógyászati célra.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A gyökér húgyúti betegségekben növeli a vizelet mennyiségét, kisebb vizeelési panaszok esetén alkalmazandó kiegészítő terápiaként. A gyökeret átmeneti étvágytalanság esetén is alkalmazzák, valamint seborrheás bőrbetegségek és kelések kezelésére ajánlott



Közönséges torma

Tudományos név: *Armoracia rusticana* L., közönséges torma

Népies nevek: csipős torma, orrtekerő torma

Élőhely, felhasznált növényrész: Gyenge fényben, félárnyékos helyen, pl. fák alatt is fejlődik, de az aroma anyagok kialakulásához sok napfényre van szüksége. Jó minőségű tormát csak nyílt, napsütötte fekvésű helyről várhatunk. A megvastagodott gyöktörzséből kiinduló gyökereket használják.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: A mézzel elkevert tormát köhögés csillapítására javasolják. Erős íze miatt tisztítja az orrjáratot és az orrüreget. A reszelt torma a fogfájás enyhítésére is alkalmazható. Ismert a tormatinktúra is: a reszelt tormához alkoholt kell adni, fél napig pácolni. Ezzel való borogatást ajánlanak tarkóra téve heves fejfájás esetén (vérbőséget idéz elő). Fagyás elleni lábfürdő formájában lehet alkalmazni, bedörzsölő is készülhet belőle.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Emésztést serkentő, vizelethajtó, bőrizgató és antibakteriális hatása ismert. Perifériás keringést fokozza, reumatikus és egyéb izomfájdalmak, fagyás ellen használatos. Légutakat tisztítja, hurutoldó hatású. Hajregeneráló készítményekben is alkalmazzák.



Közönséges spárga

Tudományos név: *Asparagus officinalis* L., közönséges spárga

Népies nevek: homoki spárga, halványított spárga, zöldspárga, nyúlárnyék

Élőhely, felhasznált növényrész: Termesztett növény, de vadon is előfordul. Tavasszal történik a magvetés, 1 éves magoncnevelést követően a következő tavasszal kiültetik. A kiültetés után a 3. évtől, április közepétől június közepéig szedhető. Étkezési célra a hajtása, a gyógyászatban a gyökere használatos.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: A népi gyógyászatban elsősorban vizelethajtó és vesekőoldó hatása ismert. Különféle spárgaételek fogyasztása a régióban hagyomány. 1996-tól Öttömösön évente rendeznek spárganapot illetve spárgafesztivált.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Gyökere húgyutak gyulladásos betegségeiben, vesekő megelőzésére, vizelethajtóként használatos. Hagyományosan hashajtóként és reuma kezelésére is ajánlott. Jellemzően élelmiszerként használatos.



Közönséges nyír

Tudományos név: *Betula pendula* Roth., közönséges nyír

Népies nevek: nyírfa

Élőhely, felhasznált növényrész: Erdőszéleken, lombos erdőkben, elhagyott területeken, nedves vidékeken él. A savanyú homokos talajon az Alföldön is megtalálható. A nyírfavizet (fiatal fák kérgének megcsapolásakor kiszivárgó nedv) márciusban, levelét június, júliusban gyűjtik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: A nyírfavíz regeneráló hatású, fejbőrbe dörzsölve korpásodás ellen használják. A leveléből készült tea vizelethajtó, vérnyomáscsökkentő és reumaellenes hatású. A kérget fájdalom- és lázcsillapító hatásúnak tartják.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A nyírfa levele enyhe vizelethajtó hatású, a húgycső és a vese enyhébb gyulladásos állapotokban alkalmazható.



Pásztortáska

Tudományos név: *Capsella bursa-pastoris* L., pásztortáska

Népies nevek: pásztortáska

Élőhely, felhasznált növényrész: Kertekben, mezőkön, városi területeken, útszélen, töltések mentén is megterem, igénytelen növény. Egész nyáron virágzik, de legnagyobb tömegben áprilisban és májusban. Virágzó hajtását március-májusban gyűjtik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Vértáncsillapító, vizelethajtó hatása van. Idegesség, májbetegség, érlemeszesedés ellen is használatos. Zsenge levelét tavaszi salátaként fogyasztják. Permetlének is használják növényi kártevők ellen.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Belsőleg erős menstruációs vérzés tüneti kezelése használható. Külsőleg orrvérzés csökkentése, bőr felszíni sebeinek kezelése alkalmazható.



Vérehulló fecskefű

Tudományos név: *Chelidonium majus* L., vérehulló fecskefű

Népies nevek: vérehulló fecskefű

Élőhely, felhasznált növényrész: Erdők szélein, akácosokban, parlagon, kerítések mentén, kertekben, lakások körül előforduló közönséges gyomnövény. Útszélről, gyepről gyakran betelepítik kertekbe. Áprilistól októberig virágzik. Virágos föld feletti részét gyűjtik, vagy tejnedvét használják.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Külsőleg tyúkszemre, szemölcsre, szeplőre, bőrkiütésre, bőrkeményedésre, csipések kezelésére használják a frissen megtört szárából kifolyó narancssárga tejnedvet. 1-2 hónapig tartó kezelés hatására a szemölcs elmúlik. Ekcéma kezelésére is használható, elősegíti a sebgyógyulást.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Belsőlegesen az epeutak, és a gyomor-bél traktus görcsös fájdalommal járó tüneteinek kezelésére alkalmazható. Kivonatát vírusos eredetű szemölcsök kezelésre szolgáló külsőleges készítmények előállítására is felhasználják.





Mezei katáng gyökér

Tudományos név: *Cichorium intybus* L.

Népies nevek: mezei katáng gyökér

Élőhely, felhasznált növényrész: Meglehetősen elterjedt a régióban. Utak mentén, alföldön, töltésekben, mezőkön nő. A gyökerét használjuk, amelyet összel szedjük, amikor a legvastagabb, és a legtöbb gyógyászati összetevővel rendelkezik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: A mezei katáng gyökerét inkább a népi, mint a tudományos orvoslásban használják, mint nem toxikus, keserű gyógyszert emésztőszervek kezelésére, és mindenekelőtt az étvágy, a gyomor erősítésére, az ételek jobb emésztésére, valamint a vizelet és az epe bőséges kiválasztására. A mezei katáng zöldségféléként is termesztésre kerül, a leveleket salátaként használják, valamint a gyökeret, pörkölve és őrölve, a kávé helyett. A mezei katáng és a őszi rózsza félék család (Asteraceae) más növényeinek gyökere inulint, a fruktóz polimért tartalmazza. Az inulin a prebiotikumok csoportjába tartozik, nem emészthető és nem szívódik fel a belekben, ezért étrend-kiegészítők és cukorbetegnek ételének készítésére használják

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A gyökér gyógynövény termékeit enyhe gyomor-bélrendszeri betegségek (például a gyomor telítettségérzete, puffadás és lassú emésztés) és az ideiglenes étvágycsökkenés enyhítésére használják



Közönséges mogyoró

Tudományos név: *Corylus avellana* L., közönséges mogyoró

Népies nevek: közönséges mogyoró, törökmogyoró

Élőhely, felhasznált növényrész: Üde lomboserdők szélén és száraz tölgyesekben fordul elő. Levelét augusztustól novemberig, barkáját februártól ápriliséig gyűjtik, termése októberben érik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: A leveléből készült tea összehúzó, gyulladáscsökkentő, izzasztó, vizelethajtó hatású. Belsőleg bélhurut esetén, külsőleg ekcéma ellen alkalmazzák. Ülőfürdőként aranyér, visszérgyulladás ellen használatos. Barkájának teájáról úgy tartják, hogy erősíti a tüdőt és férfi potencianövelő hatású.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A mogyorólevél külsőleg aranyér kezelésére, gyulladáscsökkentőként és sebgyógyításra alkalmazható.



Közönséges tarackbúza

Tudományos név: *Elymus repens* (L.) Gould, közönséges tarackbúza

Népies nevek: tarackbúza

Élőhely, felhasznált növényrész: Parlagokon, kertekben, partok on, mezsgyéken és gyepes területeken gyakori. Júniustól augusztusig gyűjthető a gyökere.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: A tarackbúza gyökérnek vércukorszint csökkentő, vizelethajtó hatása van. Reumatikus panaszokra alkalmazzák. Külsőleg hámosító tulajdonságú, pattanásos bőrre alkalmazható.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Diuretikumként alkalmazható, az alsó húgyutak gyulladása és vesehomok esetén, de köhögéscsillapító hatása miatt alkalmas hörghurut enyhítésére is.

.



Mezei zsurló

Tudományos név: *Equisetum arvense* L., mezei zsurló

Népies nevek: mezei zsurló, bábarokka, vesefű, súroló

Élőhely, felhasznált növényrész: Nedves szántókon, réteken, gyakran gyomként terjed. Májusban megjelenő meddő szárait gyűjtik. Termőföldeken és kaszálókon kaszálás előtt gyűjtik, a növény föld feletti részeit használják (a meddő hajtást).

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Vizelethajtó hatású, a szív működését javítja, enyhíti a reumás panaszokat.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Mezei zsurló meddő hajtást tartalmazó készítmények a húgyutakat érintő kisebb problémák esetén alkalmazhatók a vizelet kiválasztásának fokozására, a húgyutak átmosása céljából. A mezei zsurló meddő hajtást tartalmazó készítmények alkalmazhatók a felületi sérülések kezelésére is



Ragadós galaj

Tudományos név: *Galium aparine* L., ragadós galaj
Galium mollugo L., közönséges galaj

Népies nevek: ragadós galaj, közönséges galaj

Élőhely, felhasznált növényrész: Az egész országban gyakori, fasorok mellett, ligeterdőkben, akácosokban, vetésekben is előfordul. Márciusban a hajtása, májusban a virágzó hajtása szedhető.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Teájának a nyirok-mirigyekre gyakorolt kedvező hatást tulajdonítanak, máj- és vesebetegségekben alkalmazzák, valamint idegnyugtató, vérnyomáscsökkentő hatású. Külsőleg bőrbetegségek kezelésére használják. Fogyasztják turmixba, szendvicskrémbe, krémlevesbe keverve.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Vizelethajtó és enyhe összehúzó hatású, a modern fitoterápiában nem használják



Igazi édesgyökér

Tudományos név: *Glycyrrhiza glabra* L., igazi édesgyökér

Népies nevek: keserű édesgyökér, édesfa

Élőhely, felhasznált növényrész: Dél-Európában honos, szántók, legelők, parlagok évelők növénye, az Alföldön termesztik, sokfelé kivadul. Gyökerét gyűjtik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Köhögés ellen mindennapos teaként javasolják. A tüdőben letapadt a nyákot felszakítja, a felköhögést elősegíti. A gyomorhurut enyhítésére nagyon jó hatásúnak tartják. Édesítőszerként, kellemetlen ízű gyogyteák ízesítésére is alkalmazzák. Régebben a gyökerét rágsáltkák édes íze miatt.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Gyógyászatban köptető, nyálkahártya bevonó, hurutoldó, görcsoldó, gyulladáscsökkentő és enyhe hashajtó hatása ismert



Közönséges orbáncfű

Tudományos név: *Hypericum perforatum* L., közönséges orbáncfű

Népies nevek: orbáncfű, pettyes orbáncfű, lyukaslevelű orbáncfű, csengőlinka

Élőhely, felhasznált növényrész: Erdei fenyvesekben, erdőséleken és a tisztásokon, gesztenyésekben, magas kőrösökben, ártéren és árokpartokon fordul elő. Virágos hajtását június-júliusban gyűjtik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Teája nyugtató hatású, elalvást segítő, idegesség, depresszió esetén alkalmazzák hangulatjavítóként. A virágos hajtást olajban áztatják, az olajos kivonatot bőrpertelmák kezelésére, sebekre, égésekre használják, valamint a ráncok csökkentésére. Változó korban lévő nőknek a hangulatváltozások kezelésére ajánlják. A tea és az olajos kivonat használata során kerülni kell a napozást (fényérzékenyítő!).

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Az orbáncfű készítményei rövid ideig tartó, enyhe és közepes depressziós állapotok kezelésére alkalmasak.



Közönséges dió

Tudományos név: *Juglans regia* L., közönséges dió

Népies nevek: diófa, dió

Élőhely, felhasznált növényrész: Hegyvidéki erdőkben, nálunk a felső Tisza-vidéken fordul elő. Kedvelt kultúrnövény, udvarokban gyakran ültetik. Levelét júliustól augusztusig gyűjtik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: A levélből készült tea enyhe gyulladásgátló, hasmenés és fertőzések ellen használatos. Külsőleg seb-összehúzó hatású, vérzéscsillapító. A levél teáját borogatásként ekcéma, pattanások, sebek, fekélyek, aranyér ellen használják. A levelet bőrbetegségekben (Pl. pikkelysömör) is ajánlják közvetlenül a beteg bőrfelületre helyezve, valamint a haj sötétre festésére. A terméshéj teaként étvágyjavító hatású.

Készítési mód: Vajdaságban ismert az 'orahovača' nevű készítmény, amely a következő módon készül: A dió zöld termését júniusban gyűjtik, felezik vagy negyedelik, ezzel egy 5 literes edényt 1/4-ig megtöltenek, majd fahéjat, szegfűszeget, citromhéjat, narancshéjat és konyakot adnak hozzá. Ezt 40 napig állni hagyják, leöntik a folyadékot, majd mézet adnak hozzá. Naponta éhgyomorra 30 ml-t javasolnak fogyasztani pajzsmirigyműködés kezelésére.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Végtagok enyhe bõrgyulladásának kezelésére javasolt az alkalmazása



Közönséges boróka

Tudományos név: *Juniperus communis* L., közönséges boróka

Népies nevek: boróka, aprófenyő, gúzsfenyő, borovicskafenyő, borsfenyő, gyalogfenyő, borók, buroka, kleka

Élőhely, felhasznált növényrész: Sovány gyepek, borókások, sziklás lejtők, sziklagyepek, fenyvesek vadon előforduló növénye. A bogyó csak a második évben, augusztus-szeptemberben kezd érni. Termését gyűjtik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Bogyója illóolaj-tartalmú fűszer, étvágyjavító, emésztésserkentő. Főzelékek, saláták, savanyú káposzta ízesítésére, húsok pácolására használják. Külsőleg reumás, ízületi fájdalmak enyhítésére alkalmas. Bogyója kiváló vad ételek ízesítésére, valamint füstöléshez is használják (az akácfára dobott bogyó nagyon jó ízt ad). Alkoholos italok kedvelt alapanyaga.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Belsőleg diszpepsziás panaszok enyhítésére, szélhajtóként alkalmazható, valamint diuretikumként alsó húgyúti fertőzések esetén használják



Hegyi len

Tudományos név: *Linum usitatissimum* L., házi len, *Linum austriacum* L., hegyi len

Népies nevek: len

Élőhely, felhasznált növényrész: Ősi kultúrnövény, termesztik. Néha elvadul. Gyógyászati célra a magja, ritkábban a virág is használatos.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: A lenmag bélműködést szabályozó hatását. A lenmaglisztet kelések érlelésére használják. A len virágja enyhe nyugtató. A lenmagot zsíros olaj kinyerése céljából termesztik.

Készítési mód: Len magját összetörik, a lisztből pépet készítenek (vízben, vagy tejben főzve), ezt kelések érlelésére használják. Szárából nyert rostjait tojással keverve, külsőleg csonttörés gyógyítása alkalmazzák. A virágot és gyakran a teljes virágos hajtást párnák töltésére használják a jobb alvás elősegítésére.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Enyhe hashajtó, gyomor- bél nyálkahártyát védő hatású. Külsőleg bőrgyulladások borogatására alkalmazhat



Erdei mályva

Tudományos név: *Malva neglecta* WALLR., papsajt mályva
Malva sylvestris L., erdei mályva

Népies nevek: mályva, papsajt

Élőhely, felhasznált növényrész: Üdőbb, tápanyagban gazdag gyepek, parlagok gyakori növénye, emellett gyomtársulásokban, erdőszéleken, útszéleken, törmelékes helyeken is megtalálható. Az erdei mályvát dísnövényként is ültetik. Levelét és gyökerét gyűjtik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Leveléből főzött teáját hasi görcsök ellen, gyökerét tejben főzve torokbaj és kelések kezelésre használják. Termését gyerekként sokan ették.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Belsőleg a szájnyálkahártya irritációjának csökkentése, száraz köhögés csillapítására, külsőleg borogatás formájában furunkulus, bőrgyulladás kezelésére alkalmazható.



Fehér pemetefű

Tudományos név: *Marrubium vulgare* L., orvosi pemetefű
Marrubium peregrinum L., fehér pemetefű

Népies nevek: pemete fű, pemetefű, fehér pemete

Élőhely, felhasznált növényrész: Száraz legelőkön, napos műveletlen területeken, utak mentén vadon nálunk is előfordul, bár az utóbbi időben erősen megritkult a vegyszerezések miatt. Mára hazánkban veszélyeztetett faj lett az orvosi pemetefű. Június végén virágos hajtását gyűjtik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Teáját köhögéscsillapítóként, hurutoldóként használják. A jól ismert pemetefűcukorka alkotója, melyet kellemes íze miatt, köhögés csillapítása, rekedtség és hörghurut ellen alkalmaznak.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Köptetőkét használható, valamint enyhe emésztőrendszeri panaszok, felfűvódás, átmeneti étvágycsökkenés kezelésére.



Orvosi székfű

Tudományos név: *Matricaria recutita* L., orvosi székfű

Népies nevek: kamilla, orvosi székfű, székfű-virág, széki fű

Élőhely, felhasznált növényrész: Vadon szikeseken, pusztai legelőkön, utak, csatornák, gödrök mentén, parlagokon található, de szántóföldi termesztésben is szikes területeken is előfordul. Meleg tavaszon április végén, egyébként májusban virágzik. Virágzatát gyűjtik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Teája nyugtató, immunrendszer erősítő, gyulladáscsökkentő, emésztési görcsöket oldó, fertőtlenítő hatású. Vizes főzetét külsőleg alkalmazzák szem- és sebek borogatására és köhögés, megfázás esetén fürdőként, inhalálva vagy toroköblögetőként. Belsőleg forrázással készült teája görcsoldó, gyulladáscsökkentő, emésztést elősegítő, szélhajtó hatású. Masszázsolaj is készülhet belőle. A haj szőkítésére is használják. Újszülöttek mindennapi itala, fürdővízbe is tették, főzetét. Állatgyógyászatban az 1-2 hetes baromfinak ezt adták inni.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Megfázás esetén köhögéscsillapító, enyhe emésztési panaszok, görcsös állapotok, felfúvódás kezelésére alkalmazzák.



Orvosi citromfű

Tudományos név: *Melissa officinalis* L.

Népies nevek: citromfű, mézfű

Élőhely, felhasznált növényrész: Vadon üde tölgyesekben fordul elő, de jelentős mértékben termesztett, kertekben is található. Szárított levele és földfeletti része használatos.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Teája nyugtató, stresszoldó, emésztést serkentő, hányáscsillapító, valamint rossz közérzet, gyomor-bélpanaszok esetén, torokfájásra és köhögéscsillapításra is alkalmazzák.

Készítési mód: A felforralt vizet ráöntjük a bögrében levő citromfűre (1,5–4,5 g), 10 percig lefedve állni hagyjuk, majd leszűrjük. Ezt követően fogyasztható a tea.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Enyhe gyomor-bélrendszeri panaszok tüneti kezelésére, így puffadás és a felfúvódás ellen használják, valamint a mentális stressz enyhe tüneteinek enyhítésére és alvás elősegítésére.



Vízi menta

Tudományos név: *Mentha aquatica*, *Mentha x piperita* L.

Népies nevek: menta

Élőhely, felhasznált növényrész: Általában a kertekben termesztik, de jól terjed, így vadon is megtalálható főként nedves élőhelyeken.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Teája fertőtlenítő hatású, hurutoldó, de máj-, epe-, és emésztési problémákra is alkalmazzák, bélpanaszok esetén is jó hatású. Illóolaját fejfájás esetén és sebgyógyításra is használják.

Készítés módja: Tea készítése friss növényből vagy szárítottanyból történhet. Üdítőtitalnak cukorszirupba, vagy limonádéba áztatják a mentát. Süteményt készítenek belőle, pl. mentás keksz, citromos, mentás szelet, és mártást ízesítenek vele. Használható inhalálásra, fürdővíz adalékaként, zöld turmixitalban, szájvizekben.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Emésztési rendellenességek tüneti enyhítésére, például diszpepszia és puffadás kezelésére használják. A bélrendszer, és epeutak görcseit enyhíti. Illóolaja orrdugulás ellen és felső légúti hurutok kezelésére használható, jó köptető.





Fehér eperfa

Tudományos név: *Morus nigra* L., *Morus alba* L.

Népies nevek: eperfa, fekete eper, fehér eper

Élőhely, felhasznált növényrész: Az eperfa magyarországi betelepítésekor a XIX. században selyemhernyó-tenyésztés céljából ültetvényeket létesítettek, és utakat szegélyező fának ültették a Dél-Alföldön. Kertekben fordul elő, elvadulva is megtalálható. Levelét tavasztól – őszig gyűjtik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Levelének főzetét epekő ellen használják. Teája stabilizálja a vércukorszintet, segíti a hasnyálmirigy működését. A cukorbetegség megelőzésében, kezelésében van szerepe. Gyümölcse finom csemege, lekvár, szörp, aszaltvány és alkoholos ital készíthető belőle.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A fekete eper gyümölcs, levél és kéreg hagyományos alkalmazása ismert, a modern fitoterápiában nem használják. Nincs elegendő tudományos adat, amely alátámasztja biztonságosságát és hatékonyságát.



Szurokfű

Tudományos név: *Origanum vulgare* L.

Népies nevek: szurokfű

Élőhely, felhasznált növényrész: Száraz gyepek, erdőszélek növénye. Föld feletti részét, virágzó hajtását használják.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: A föld feletti részét szárítják. Forrázatát megfázás, köhögés és torokfájás esetén alkalmazzák. Használják hasmenés és görcsös menstruáció esetén is. Fűszernövényként is szívesen használják.

Készítési mód: 1 evőkanálnyi szárított szurokfűből 250 ml vízzel kell forrázatot készíteni, naponta 2-3 forrázatot lehet alkalmazni.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A szurokfűvet hagyományosan légzőszervi és gyomor-bélrendszeri panaszok kezelésére használják. Köptető, nyákoldó, görcsoldó hatású, erősíti az immunrendszert, légúti hurutok esetén alkalmazzák. Étvágy- és emésztést javító.



Pipacs

Tudományos név: *Papaver rhoeas* L.

Népies nevek: pipacs

Élőhely, felhasznált növényrész: Szántókon, gabonaföldeken terem, kertekben is ültetik dísznövényként. A pipacsvirág szirmlevelét gyűjtik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Teája nyugtató hatású, nyákoldó, köhögéscsillapító, ideges eredetű köhögés esetén is javasolják. A szirmokból izzasztó teát főznek. Nyugtató, szíverősítő hatású, valamint oldja a menstruációs görcsöket.

Készítési mód: Friss szirmából szörpöt készítenek, megszáritott szirmából teát főznek. Szívesen szedik vadvirág csokorba, és dekorálásra használják. Ritkábban fürdőső készítésére használják. A gyerekek a bimbójából játékszert készítenek.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A modern fitoterápiában nem használják. Teakeverékek díszítő, színező alkotója.



Petrezselyem

Tudományos név: *Petroselinum crispum* (Mill.) A.W. Hill

Népies nevek: petrezselyem zöld, petrezselyem

Élőhely, felhasznált növényrész: A kerti petrezselymet konyhakertekben termesztik, a petrezselyem levelét és gyökérét használják fel.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: A petrezselyem levelet vesebántalmak, folyadék felhalmozódás (ödémák) esetén vizelethajtóként alkalmazzák. Étvágyfokozó hatású. Étélizésítőként levesekbe, főzelékekbe és töltelekbe aprítva használják fel. A friss levélből készült teáját arcápolásra is alkalmazzák. Csökkenti a vérnyomást, egy különleges bort is készítenek belőle, melyet szívpanaszokra ajánlanak. Ez a „szívre való bor” a következőképpen készül: maroknyi petrezselymet fehér borból megfőzzük, szűrés és hűtés után mézzel ízesítjük.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A petrezselyem levél és gyökér készítményeit vizelési zavarokban vizelethajtóként, vesekő megelőzésére és kezelésére használják. Alkalmazható emésztési zavarok és a reuma kezelésére is.





Erdei fenyő

Tudományos név: *Pinus sylvestris* L.

Népies nevek: erdei fenyő

Élőhely, felhasznált növényrész: Erdei fenyvesek, szikraerdők növénye, a régióban nem őshonos, de kiterjedten ültetik. Levelét vagy olaját használják.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Az erdeifenyő leveléből cukorral vagy mézzel készített szirup köptető, nyákoldó hatású. Teáját megfázásra, valamint erősítőként alkalmazzák. Külsőleg fürdőkben idegnyugtató, ellazító hatású, ízületi és izomfájdalmak esetén is használják.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Az erdeifenyőolajat felső légúti megbetegedések kezelésére használják inhalációra. Külsőleg reumatikus, neuralgiás fájdalmak esetén használható kenőcsök, krémek formájában, melyekkel a fájó testrészt kell bedörzsölni.



Lándzsás útifű



Széleslevelű útifű

Tudományos név: *Plantago lanceolata* L., lándzsás útifű
Plantago major L., széleslevelű útifű, nagy útifű

Népies nevek: *P. lanceolata*: kígyónyelv, *P. major*: kereklevelű útifű, széles útifű, útilapu

Élőhely, felhasznált növényrész: Útszélén, árokparton, legelőn, nedves helyeken fordul elő, kertekben is megtalálható. Levele, hajtása használatos.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: A szirup vagy a tea belsőleg köhögéscsillapító, nyákoldó, enyhíti a torokfájást, légúti betegségekben immunerősítő, gyulladáscsökkentő, de nyugtató hatását is említették. A friss levél külsőleg alkalmazva segíti a sebek gyógyulását, és a vérzést is csillapítja.

Készítésmód: A lándzsás útifűből házilag szirup készíthető. A leveleket cukorral vagy mézzel rétegezve lerakják egy befőttes üvegbe, majd napra állítják, vagy földbe ássák több hónapra. A friss vagy szárított leveléből teát főznek. A forró vizet ráöntik a bögrében levő lándzsás útifű levélre, majd 10 percig lefedve állni hagyják. Naponta 2-3 alkalommal fogyasztják. Főleg a nagy útifű friss levelét használják sebek kezelésére. Az összemorzolt levelet ráteszik a megtisztított sebre. Ha a cipő feltöri a lábat, akkor is hasznos, de rovarcsípésre is használják.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A levelek a szájjüreg vagy a garat irritációja és a kapcsolódó száraz köhögés tüneti kezelésére alkalmazhatók.



Fekete nyár

Tudományos név: *Populus nigra* L.

Népies nevek: nyárfá, jegenye-nyárfá

Élőhely, felhasznált növényrész: Ligeterdők, árterek növénye. Természetes állományként erdőséget alkot, gyakran telepítik. A bimbózó rügyeket használják fel.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Bimbózó rügyeiből hajkenőcsöt készítenek, amelyről úgy tartják, hogy segíti a hajnövekedést. Megfázás esetén más növényekkel együtt fürdővíz alkotórésze.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A nyárfarügyet felszíni bőrkárosodások, külsőleg aranyér, fagyás és napégés esetén ajánlják, bőrn nyugtató hatású. A rügyekből készült készítmények enyhítik a gégegyulladást.



Ezüstpimpó

Tudományos név: *Potentilla argentea* L. (ezüstpimpó)
Potentilla anserina L. (libapimpó)

Népies nevek: libafű, Szent-Antal fű

Élőhely, felhasznált növényrész: A libapimpó nedves rétek, libalegelők növénye, az ezüstpimpó pedig száraz gyepeken, legelőkön, mezőkön fordul elő. A növények virágzó hajtásait gyűjtik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Virágzó hajtásából készült teát köhögés-, valamint az asztmás tünetek csillapítására alkalmazzák, gyulladáscsökkentő hatású.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A libapimpó hasmenés esetén és enyhe szájüregi sebek ecsetelésére alkalmazható. Az ezüstpimpót a modern fitoterápiában nem használják.



Kocsányos tölgy

Tudományos név: *Quercus robur* L.

Népies nevek: tölgy, kocsányos tölgy

Élőhely, felhasznált növényrész: Természetes állományként erdőket alkot; kérgét, levelét folyamatosan, makkját ősszel gyűjtik és használják.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Levelének és kérgének teája gyulladáscsökkentő, hasmenés, gyomor- és bélhurut esetén. Külsőleg helyi vérzéscsillapító, összehúzó hatású. Fürdőként izzadáscsökkentő, aranyeres bántalmakra és zsíros haj mosására is használják.

Makkjából készült lisztet házi krémekbe teszik.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A tölgyfakérget enyhe hasmenés tüneti kezelésére, és a szájnyalkahártya vagy a bőr kisebb gyulladásainak mérséklésére használják. Az aranyérrel járó viszketés és égés enyhítésére is alkalmazható.



Fekete retek

Tudományos név: *Raphanus sativa* var. *niger* (Mill.) J.Kern.

Népies nevek: fekete retek

Élőhely, felhasznált növényrész: Kultúrnövény, kertekben termesztik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: A fekete retek prés-levét epehólyag bántalmak, epekő betegség esetén alkalmazzák.

Készítési mód: A reszelt retek borogatásként használható fejfájás ellen. Szerbiában a fekete retek belső részét eltávolítják, és a helyére mézet öntenek. Az így képződő szirupot isszák torokgyulladás és erős köhögés esetén.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A hagyományos gyógyászat megfigyelései alapján a fekete retket epekő, máj-, húgyúti és epebetegségek kezelésére, valamint vérlipidszint csökkentésre alkalmazzák.



Fehér akác

Tudományos név: *Robinia pseudoacacia* L.

Népies nevek: fehér akác

Élőhely, felhasznált növényrész: Amerikában őshonos fafaj, melyet Magyarországon is meghonosítottak. Igénytelen növény, száraz, homokos területeken, az alföldi tanyavilágban is előfordul. Jó mézelő. Virágját és levelét gyűjtik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Virágból készült tea megfázás esetén enyhíti a légúti problémákat, hasonlóan a bodzához köhögéscsillapító, hurutoldó. Gyomorégés ellen is használják. Étvágycsökkentőnek tartják, fogyókúra esetén is alkalmazzák. Régebben a levelet sebekre helyezték, ezzel gyógyították és csillapították a vérzést.

Készítési mód: A virágot nyersen fogyasztják, és élvezeti teát vagy üdítőt készítenek belőle. Gyakran használják salátákban, szörpkészítésre, vagy palacsintatésztába, sörtesztába forgatva kisütik, és így fogyasztják. Szárítva tartósítják, a szárított virágból is készítenek teát. Fája jó tüzelőanyag, és karókat, szerszámokat is készítenek belőle.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A modern fitoterápiában nem alkalmazzák. Mindössze egyetlen utalás fordul elő, miszerint a virágból készült tea csökkenti a gyomornedv savbőségét és a gyomorfal tónusát.



Vadrózsa

Tudományos név: *Rosa canina* L.

Népies nevek: csipkebogyó, vadrózsa, csipkerózsa

Élőhely, felhasznált növényrész: Erdőszéleken, cserjésekben, legelőkön fordul elő, a tanyavilágban sokfelé nő. A álmérését (csipkebogyó) gyűjtik, amikor már piros, de még kemény. Ritkábban a szirmát is gyűjtik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Közismerten magas C-vitamintartalma miatt megfázás, influenza esetén használják a csipkebogyót. Immunerősítő hatású, emellett vesekőoldó, sebgyógyító hatásának is tartják.

Készítési mód: Általában a szárított csipkebogyót összetörve majd langyos vízben áztatva készítik a teát, mivel főzés hatására a C-vitamin elbomlik. Ritkábban a kiáztatott csipkebogyót vízben kifőzik, és a két teát összeöntik. A magokkal együtt ledarált szárított csipkebogyót joghurtba, müzlibe keverve fogyasztják. A bogyót nyersen is eszik, bort is készítenek belőle. Szirmát lehet kandírozni, vagy zselés lekvárnak elkészíteni.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A csipkerózsa a modern fitoterápiában C-vitaminpótlásra, a megfázás tüneteinek enyhítésére és teák ízesítésére használatos. Újabban csont-izületi gyulladás kiegészítő terápiájában is alkalmazzák.





Fodros lórom

Tudományos név: *Rumex crispus* L.

Népies nevek: lósóska, vadsóska, sóslórom

Élőhely, felhasznált növényrész: Nedves, üde rétek, árterek, árokpartok gyakori növénye. A friss levelét és érett magját gyűjtik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Hasmenés ellenes hatása ismert, ilyen céllal nemcsak embereknek, hanem állatoknak is adják. Az állatgyógyászati alkalmazás gyakoribb. Régen a rühesség kezelésére is használták.

Készítési mód: Szárított magjából, ritkábban friss leveléből készített teát használnák hasmenés ellen. Zsenge leveléből saláta készülhet. Állati takarmány, malacoknak szokták adni.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A modern fitoterápiában a fordos lóromot nem használják. Bizonyos adatok szerint magjából készített tea hasmenés ellen és szájüregi sebek kezelésére alkalmazható.



Mezei zsálya

Tudományos név: *Salvia pratensis* L., *Salvia officinalis* L.

Népies nevek: zsálya, kerti zsálya

Élőhely, felhasznált növényrész: A mezei zsálya száraz gyepekben gyakori. Kertekben termesztik az orvosi zsályát. Mediterrán növény, a kert meleg, napos részén érzi jól magát. Termesztésben hosszan megmarad, száraz helyeken néha elvadul. Szinte egész évben lehet gyűjteni a levelét, mely felhasználható szárítás nélkül vagy megszárítva.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Az orvosi zsálya levelét szájüregi fertőzések, fog-, torok- és mandulagyulladás esetén használják, öblögetnek, gargarizálnak vagy inhalálnak vele. Teáját menstruációs és klimaxos panaszok esetén is alkalmazzák. Izzadásgátló hatással is rendelkezik.

Készítési mód: Fűszernek szárítva és frissen is használják (zöld turmixban és fűszer-sóban). Zsályacseppeket (kivonatot) is készítenek. A zsályából készített fürdő a test általános gyengesége esetén javasolt. Gargarizálásra és öblögetésre 2,5 g zsályalevelet 1 dl forró vízzel kell kivonni, majd leszűrni és hidegen alkalmazni.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Száj- és torokgyulladás tüneti kezelésére öblögetőszerként javasolt az alkalmazása. Emésztési rendellenességek, túlzott verejtékezés esetén alkalmazható. Enyhe görcsoldó hatása van.





Fekete bodza

Tudományos név: *Sambucus nigra* L.

Népies nevek: bodza, bodzavirág

Élőhely, felhasznált növényrész: Nyirkos erdők, cserjések, parlagok és útszélek növénye. Kedveli a tápanyagban gazdag talajt, de gyengébb talajokon is megél. Megtalálható árokpartokon, útszéleken, akácosokban, az erdőszéleken. Vadon sok helyen gyűjthető, de a kertekben, tanyaudvarokon is megjelenik. A virágzatát és az érett termését gyűjtik.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: A bodzatea fogyasztását megfázás, hörghurut esetén javasolják, jó izzasztó, köhögéscsillapító hatású. A bodzavirág vízhajtó, az érett termésből készült lekvár enyhe hashajtó hatású. Éretlen bogyója émelygést, hasmenést okozhat.

Készítés módja: Népszerű ital a friss virágzatból hidegen áztatással készített, citrommal ízesített, limonádészerű ital. Szárított virágzatából teát főznek. Az érett termésből szörpöt vagy lekvárt készítenek, de szárítva is tartósítják. Ételként fogyasztják a virágzatot palacsintatésztában kisütve.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A megfázás korai tüneteinek enyhítésére használják izzasztó és köptető hatása miatt.



Borsikafű

Tudományos név: *Satureja hortensis* L.

Népies nevek: borsfű, borsikafű, csombor, csombord, csömbör, bécsi rozmarin, borsfű, borsika, borsos szátorja, szádorja, csomberbors, hurkafű, kerti méhfű, kolbászfű, babfű

Élőhely, felhasznált növényrész: Kertekben termesztik mint fűszernövényt. Földfeletti részét használják.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Emésztést elősegítőként puffasztó ételek fogyasztása esetén használják. Meleg borba áztatva a gyomorfájás csillapítására is alkalmazzák.

Fűszerként használatos gombaételek, saláták, ecetes és vizes uborkák ízesítőjeként, diétás ételekben borspótló.

Készítési mód: Megfázás esetén fürdővíz készítésére más növényekkel együtt (nyárfa, kakukkfű, bazsalikom, borsfű, akárcfavirág) alkalmazzák.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A tradicionális gyógyászatban használják gombaellenes, antibakteriális és antioxidáns tulajdonságai miatt a világ számos országában.



Házi kövirózsa

Tudományos név: *Sempervivum tectorum* L.

Népies nevek: kövirózsa, kőrózsa, fülfü, fülbeeresztő fű

Élőhely, felhasznált növényrész: Háztetőkön, kőfalakon él, sziklakertekbe ültetik, de könnyen elvadul. Levelét és a levél nedvét használják.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Fülgyulladás gyógyítására használják. Szembetegségek esetén is alkalmazzák.

Készítési mód: Letépvé a levelét a nedvét a beteg fülbe csepegtetik.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A hagyományos gyógyászat alapján fülgyulladás kezelésére ajánlják. Sebekre, égési sérülésekre és tályogokra, valamint fájdalmas köszvényre hűtő- és összehúzó hatása miatt alkalmazzák.



Fekete nadálytő

Tudományos név: *Symphytum officinale* L.

Népies nevek: fekete nadálytő, nadálytő, csontforrasztó fű

Élőhely, felhasznált növényrész: Liget- és láperdők, rétek, nádasok növénye, a nedves élőhelyeket kedveli. Előfordul a Maros parton, ártéri, mocsaras részeken. Jó vízgazdálkodású helyen nő, jelzi az ilyen helyet. A növény gyökerét, ritkán a levelét gyűjtik be.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Zúzódások, ficamok, törések, sebek, fagyások, sportsérülések, vérömlenyek kezelésére ajánlott a gyökér és a levél. Tinktúrájával borogatják, kenetik a törött, zúzódott, gyulladt részt. A levélből készült tea ízületi bántalmak, reumás panaszok kezelésére is használatos külsőleg.

Készítési mód: Gyökerét alkoholba áztatják és tinktúrát készítenek belőle. A megtisztított gyökeret összedarabolják, szárítják, megőrlik, majd olajban áztatják. Ezzel borogatják, kenetik a beteg testrészt. Az apróra vágott leveleket vagy gyökerete disznózsírral elkeverve is készítenek krémeket vagy pakolást.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A fekete nadálytő gyökér kisebb zúzódások, ficamok tüneteinek enyhítésére alkalmazható. Fontos figyelmeztetés! Csak külsőleg, csak ép bőrre használható legfeljebb 10 napig. Alkalmazása 18 évesnél fiatalabb gyermekeknek és sérülőknek nem javasolt.



Gyermeklángfű

Tudományos név: *Taraxacum officinale* Weber ex. Wigg.

Népies nevek: pitypang, gyermeklángfű

Élőhely, felhasznált növényrész: Üde, nedves gyepek, útszélek, gyomtársulások növénye. Réteken, legelőkön, pázsitokban gyakori. Gyökerét és földfeletti virágzó részét használják.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Májvédő, epeműködést javító, immunerősítő hatású. Levelét reumás panaszoknál, bőrbetegségekben használják. Virágjából készült szirupot légúti problémákra alkalmazzák. Gyökeréből készült teát vizelethajtóként javasolják. Szárát cukorbetegeknek ajánlják.

Fiatal levelét salátákba teszik. Virágjából a méheknek szirupot készítenek. A szárából nyaklángcot, karkötőt készítenek a gyerekek.

Készítési mód: Úgy tartják, hogy naponta 10 darab szárát kell elfogyasztani a máj tisztítására.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: Vizelet mennyiségének növelésére ajánlják kisebb vizeletürítési panaszok esetén. Enyhébb emésztési rendellenességek (teltségérzet, puffadás, lassú emésztés), átmeneti étvágytalanság ellen javasolható.



Mezei kakukkfű

Tudományos név: *Thymus vulgaris* L.
Thymus serpyllum L.

Népies nevek: kakukkfű

Élőhely, felhasznált növényrész: A kerti kakukkfű (*T. vulgaris*) és a mezei kakukkfű (*T. serpyllum*) laza, köves, gyakran homokos talajokon él, megtalálható köves lejtőkön, száraz homoki gyepeken, útszéleken, töltésoldalban. Kertészetekben is megvásárolható.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Teaként és fűszernövényként egyaránt használják. Köhögéscsillapító és az emésztésre is jótékony hatással van, gyomorrontás esetén is javasolható. A fülfájást is csillapítja. Alkalmazzák megfázásra, influenzára és általános immunerősítésre. Illóolaját sebek kezelésére szánt keverékbe teszik. Fűszerként húsokra, paradicsomos ételekhez használatos.

Készítési mód: Frissen és szárítva is lehet használni. 1-2 g növényből készülhet a forrázat, ami naponta többször fogyasztható. Készíthető kakukkfű olaj úgy, hogy olívaolajba áztatják a növényt, majd leszűrik. Az olajat fülfájás kezelésére használják, a vele átitatott vattát a fülbe helyezik, majd sóval melegítik. Az olaj szezám olajjal készítve szépitőszerként használatos, és a fejbőrt masszírozzák vele.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A kakukkfű felsőlégúti hurutok, köhögés esetén alkalmazható. Jó köptető teaként vagy inhalálva.





Kislevelű hárs

Tudományos név: *Tilia cordata* Mill.
Tilia platyphyllos Scop.

Népies nevek: kislevelű hárs (*T. cordata*), nagylevelű hárs (*T. platyphyllos*), hársfa, kőhárs

Élőhely, felhasznált növényrész: Üde lombdők növényei, gyakori fák településeken, parkokban és kertekben is. A virágját gyűjtik a murvalevelekkel együtt, ritkán a zsenge leveleket.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Megfázás esetén izzasztó, köhögéscsillapító, nyákoldó. A belőle készült forrázatot lázas, meghűléses megbetegedésekben használják. Emellett reumás megbetegedésekben, gyomorbántalmakban, nyugtalansági állapotokban is alkalmazzák.

Teát készítenek belőle. Szárított virágzatát mézbe téve használják. Likört és szörpöt is készítenek belőle. A zsenge levelét salátaként fogyasztják.

Készítési mód: A teát a szárított virágzatból (2-4 g naponta) forrázással készítik, a forró vizet hozzáadva 5-7 percig állni hagyják. A tea azonnal fogyasztandó! A friss virágzatot rövidebb ideig kell állni hagyni.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A megfázás tüneteinek enyhítésére, valamint mentális stressz enyhe tüneteinek enyhítésére alkalmazzák.



Réti here

Tudományos név: *Trifolium pratense* L. és más here fajok

Népies nevek: here, lóhere, fehérhere, vöröshere, vadhere

Élőhely, felhasznált növényrész: Száraz gyepeken, ártéri és szikes réteken, erdő-tisztásokon, kertekben található. A levelét és a föld feletti részét használják.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Megszáritott virágját fürdőbe téve használják ízületi és reumás betegségekből. A belőle készült masszázsolajat a keringés javítására, izomfájdalmak kezelésére használják. A virágzáskor gyűjtött növény föld feletti részét megfázáskor, izzasztóként alkalmazzák, valamint gyulladások és fertőzések kezelésére. Fontos állati takarmány.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A modern fitoterápiában nem használják. Fitoösztrogén hatása ismert, ennek köszönhetően jótékony hatást fejt ki a csontmetabolizmusra, és változókoros panaszok esetén.



Nagy csalán

Tudományos név: *Urtica dioica* L. nagy csalán

Népies nevek: csalán

Élőhely, felhasznált növényrész: Tápanyagdús, elhagyott helyeken nő. Friss hajtását és gyökerét gyűjtik. Ritkábban a növény magját is használják.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Nagyon sokoldalúan használt, a régióban az egyik legnépszerűbb gyógynövény. A hajtás teáját reumatikus és ízületi betegségekre, köszvényre, hólyag-, bél- és gyomorhurutra alkalmazzák. Friss, csipős hajtásával külsőleg csapkodva kezelik a fájó testrészeket reuma és izomfájdalmak esetén. Vércukorszint csökkentő hatása is ismert. Szárított hajtásából teát főznek, de használják fűszersóban, fürdősóban is. A teát sokszor kúraszerűen isszák, a levélből vagy gyökérből készült főzetet hatásosnak tartják hajhullás ellen. Élelmiszerként is fogyasztják, zsenge hajtását salátába vagy turmixba teszik, de levest, főzeléket, „kenyérkencét” is készítenek belőle. Biopermetszerként tartják számon, és trágya is készül belőle.

Teakészítés módja: Forrásban lévő vizet rá kell önteni a csalánlevélre, 10 percig lefedve állni hagyni, majd fogyasztható a tea, naponta 2-3 alkalommal.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: *Levél:* Ízületi fájdalom enyhítésére használható. Húgyúti betegségeken növeli a vizelet mennyiségét, kisebb vizeelési panaszok esetén alkalmazandó kiegészítő terápiaként. *Hajtás:* Növeli a vizelet mennyiségét, kisebb vizeelési panaszok esetén javasolható kiegészítő terápiaként. Enyhe ízületi fájdalmak kezelésére alkalmazható. A seborrhoeás bőrbetegségeken is javasolt. *Gyökér:* Alsó húgyúti tünetek enyhítésére a jóindulatú prosztata megnagyobbodás esetén, amennyiben súlyos orvosi állapot kizárható.



Szöszös ökörfarkkóró

Tudományos név: *Verbascum thapsus* L.
Verbascum phlomoides L.
Verbascum densiflorum Bertol.

Népies nevek: ökörfarkkóró

Élőhely, felhasznált növényrész: Legelőkön, száraz gyepeken gyakori, parlagokon, gyomtársulásokban fordul elő. A virágpártáját a ránőtt porzókkal kell gyűjteni.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Virágjából készített tea köhögéscsillapító, nyákoldó, légúti betegségek ellen hatásos. Ülőfürdőnek aranyér és bőrbetegségek ellen is használják. A haj mosására, hajhullás ellen és töredezett haj öblítésére is alkalmazzák.

Készítés módja: A teát 2 g aprított, szárított virágziromból 1,5 dl forró vízzel készítjük, naponta 2-3-szor fogyasztjuk.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A szöszös ökörfarkkórót száraz köhögés, megfázás és torokfájás enyhítésére alkalmazzák.



Háromszínű árvácska

Tudományos név: *Viola tricolor* L.

Népies nevek: vadárvácska

Élőhely, felhasznált növényrész: Száraz réteken, szántóterületeken fordul elő. Virágzáskor gyűjtött herbáját alkalmazzák.

Hagyományos gyógyászati és egyéb felhasználás a régióban: Teáját megfázás kezelésére, köptetőként, váladékoldóként, lázcsillapítóként, gyulladás-csökkentőként alkalmazzák felső légúti hurutokban és asztmában. Vérnyomás csökkentőként is ismert. Külsőleg bőrbetegségek kezelésére használják.

Készítési mód: 3 g aprított herba forrázatát megfázás esetén napi 1-3 alkalommal alkalmazzuk.

Alkalmazás a modern fitoterápiában: A vadárvácska virágos hajtása külsőleg alkalmazható seborrhoeás dermatitisz (faggyúmirigy túlműködés) esetén.



Újvidéki Egyetem Orvostudományi Kar, Gyógyszerészeti Tanszék

Az Orvostudományi Kar az egyik kiemelt egyetemi intézmény. A kutatási területek széles körét fedi le, ideértve a fejlesztést és az innovációt is. A különféle osztályok között a Gyógyszertár Tanszék a tudományos vezető a karon, különféle profilú és szakirányú tanárokkal (gyógyszerészek, technikusok, biológusok, vegyészek, orvosok). A kutatók közötti jó együttműködés és jó kapcsolatok révén a Gyógyszertár Tanszék nemzetközileg elismert és jelentős jó partnerré vált számos sikeres projektben. Az ÚEOK kutatói kiterjedt tapasztalatokkal rendelkeznek a botanikai és etnobotanikai kutatások terén. A mindennapi szakmai tevékenységek képessé teszik őket a gyógynövények és a kereskedelmi növényi termékek minőségének, hatékonyságának és biztonságának ellenőrzésében. Ezenkívül a nemcsak a hallgatók, hanem a természetes élőhelyekben található növénygyűjtők oktatásában és képzésében szerzett nagy didaktikai tapasztalatok ideálissá oktatókká teszik őket az egészséges életmód és az ökoszisztéma megőrzése terén.





“Palics-Ludas” részvénytársaság

A védett területek vezetőjeként a „Palics-Ludas” RT széles körű ismereteket nyújt a célterület természeti értékeiről és a befektetői kapcsolatokról. A Ludasi Látogatóközpont felújítása és ehhez kiegészítő létesítmények létrehozása lehetőséget nyújt a projekt eredmények folyamatos felújítására és bemutatására. Megfelelő partnerek segítségével a PLRT felállít oktatási antistressz kerteket, légi gyógyfürdőket és természeti ösvényeket, amelyek növelik a célterület turisztikai vonzerejét. A projektben négy személy vesz részt a PLRT-ből. A növénytudományban, az ökológiában és a természetvédelemben (különösen a tájépítészetben, a kertészetben és a természetvédelemben) szerzett tapasztalatai alapján hozzájárul a projekttevékenységek végrehajtásához. Ezenkívül napi tevékenységeiknek köszönhetően megismerik a projekt területét és ideálisak a terepi tevékenységek elvégzéséhez. Az IPA-projektek végrehajtásában szerzett korábbi tapasztalataik alapján adminisztratív kapacitásaik készen állnak a határon átnyúló IPA-projektekben való további részvételre. A Ludas-tó látogatóközpontjában meglévő infrastruktúra kiváló kiindulópontot és alapot kínál a projekttevékenységekhez.





Szegedi Tudománygyetem

A Szegedi Tudománygyetem Magyarországon a világ egyik vezető felsőoktatási intézménye. Az egyetem kiemelkedő kutatási, fejlesztési és innovációs munkát végez. Az oktatási és kutatási munka nemzetközileg versenyképes, és a kutatási és képzési együttműködés széles körben működik. Az egyetemen folyó kutatás nemzetközi és nemzeti jelentőségű, és fontos szerepet játszhat a határokon átnyúló együttműködésben. A projekt csapata 18 főből áll a Szegedi Tudománygyetemről. Az Ökológiai Tanszék tapasztalata kiterjed a terepmunkára és az etnobotanikai adatok elemzésére. Az Etnológiai és Kulturális Antropológiai Tanszék munkacsoportja ismeri az etno-ökológiai adatok gyűjtését, az etnográfiai terepmunkát és az archív kutatásokat. A Farmakognózi Intézet munkatársai nagy gyakorlattal rendelkeznek a növények hagyományos felhasználásáról szóló irodalomkutatás területén, ellenőrizve a növényi termékek hatékonyságát és biztonságosságát. A Média- és Kommunikációs Osztály csapata tapasztalt a nemzetközileg orientált kulturális turizmus kutatásában, különös tekintettel a helyi turizmus fejlesztésére.



Újvidéki Egyetem Alföldi Erdészeti és Környezetvédelmi Intézet

Az Alföldi Erdészeti és Környezetvédelmi Intézet (AEKI) az Újvidéki Egyetem része. Az 1958-ban alapított Intézet 35 alkalmazottat foglalkoztat, akik közül 18 PhD-val rendelkezik különböző tudományágakban (erdészet, biológia, ökológia és biokémia). Az AEKI az erdészeti ökoszisztémák biológiai és ökológiai vonatkozásaival foglalkozik, elsősorban Vajdaságban. Az AEKI szorosan együttműködik az Állami Erdészeti és Vízgazdálkodási Társasággal, valamint a projekt érdektérségében található védett területek vezetőivel. Az AEKI nagy hagyományokkal rendelkezik új erdőterületek létrehozásában (a kezdetektől fogva), és tapasztalattal rendelkezik a fejlett tudományos módszerek terén, ideértve a legkorszerűbb GIS aplikációkat, például a 3D-s térképezést és a szimulációkat. Az AEKI támogatja több kert létrehozását az etnobotanikai ökoturizmus előmozdítása érdekében. A partnerekkel szoros együttműködésben az AEKI promóciós weboldalt fog kidolgozni az online promóció és a látogatók interakciója érdekében a Palics-Ludas védett terület természeti örökségével. Ebben a tekintetben az AEKI integráló szerepet játszik a projektben egy korszerű virtuális platform létrehozásával, amely összekapcsolja az ezen a területen összegyűjtött ismereteket és eredményeket (beleértve a 3D modellt) a végfelhasználók érdekeivel.



A tanulmány szerint mai világunkban, ahol az információáramlás sebessége sokkal gyorsabb, mint korábban bármikor, iránya pedig szinte követhetetlen, a népgyógyászati tapasztalatok tudományos alátámasztása teheti valóban hitelessé az adott felhasználási formát, egységes integrált tudást létrehozva, mely javítaná mind a népi gyógyászat, mind a tudományos megfigyelések szemléletbeli hiányosságait. Fontos megjegyezni, hogy a gyógynövényekkel kapcsolatos tudás továbbadása nemcsak a hagyományok őrzését, de egy egészségesebb értékrend fennmaradását, a tudatosabb életvezetést, valamint a zöldebb háztartások kialakítását is eredményezi.

A népi gyógynövényhasználatot és a tudományos alapokat integráló projektek keretében szervezett programok nagyban segíthetnek új közösségi kapcsolatok kialakításában, egészséges életmód köré szerveződő különböző fórumok létrehozásában és egy új, életképes viselkedésminta kialakításában, mely alkalmas arra, hogy mind egészségünket, mind bolygónkkal való egyensúlyi kapcsolatunkat megőrizzük és helyreállítsuk.

